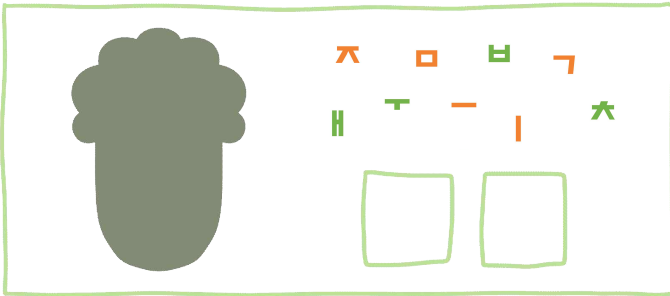




## 11월 영양소식지

### 11월의 제철 식재료

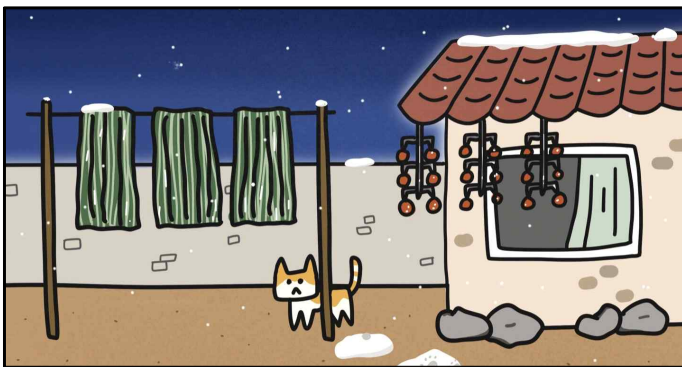
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

### 11월의 절기 '소설'



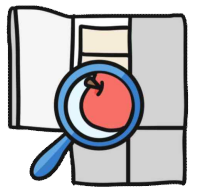
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

### 11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비를 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

### 예쁜 우리말로 표현하는 음식들

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
		1	2_생일축하의날	3
		참쌀밥 마크니커리2.5.6.12.13.16.18 허브닭봉오븐구이5.15 황도비타민샐러드1.2.5.6.11 깍두기9 바다친구들찐빵1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/24.0/111.6/2.5	차조밥 팽이버섯미역국5.6 숯불돼지불고기5.6.10.12.13 탕평채1.5.6.13.16 총각김치9 더스트볼1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/31.4/130.3/4.0	보리밥 맑은콩나물국5 치즈떡꾸미볶음2.5.6.13 바삭달콤고구마치즈구이1.2.5.6.13 배추김치9 그린키위 에너지/단백질/칼슘/철 597.0/22.8/212.7/3.0
6	7	8	9	10_농업인의날
현미밥 된장찌개5.6 임객정잡작떡갈비1.2.5.6.10.12.15.16 상추부추무침13 배추김치9 반시과일샐러드2 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/18.4/143.7/3.1	귀리밥 참치김치찌개5.6.9 돼지갈비찜5.6.10.13 건파래계란말이1.5 열무김치9 사인머스캣푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/36.3/195.9/3.8	나물비빔밥5.6.13.16 물만두국1.5.6.10.16.18 닭꼬치5.6.13.15.18 깍두기9 마시는요거트2 에너지/단백질/칼슘/철 615.0/25.3/155.4/9.1	기장밥 꼬꼬짬뽕2.5.6.9.13.15.17.18 짜장돈육볶음2.5.6.10.13.16 청경채무침5.6.13 백김치9 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/39.3/173.4/3.2	칼슘참쌀밥 청포묵한우국5.6.16 뼈없는달걀비5.6.13.15 삼색겨자무침1.5.6.8.13 배추김치9 미숫가루라떼5 에너지/단백질/칼슘/철 844.6/43.6/204.2/6.3
13_저탄소급식	14	15	16	17
찰옥수수밥 김치수제비5.6.9 고등어마요구이1.5.6.7.13 꼬들오이지무침13 석박지9 도시락김 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/21.5/155.4/2.8	혼합잡곡밥5 쇠고기미역국5.6.16 들깨닭볶음탕5.6.13.15 우영채마요1.5.6.13 배추김치9 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/29.5/128.1/2.6	소세지로제빠네1.2.5.6.10.12.13.15.16 크림스프2.5.6.13.16 브로콜리고구마샐러드1.2.5.6.13 깍두기9 풍당사과망고13 에너지/단백질/칼슘/철 949.1/21.0/197.2/2.2	강황쌀밥 꽃게탕5.6.8.17 제육볶음5.6.10.13 상추&두부쌈장5.6.13 배추김치9 배 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/33.9/139.7/2.8	현미참쌀밥 유부미소장국5.6 수제돈가스1.2.5.6.10.12.13.16 시금치무침13 깍두기9 수제과일꼬치12 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/32.1/175.3/3.3
20	21	22_김치의날	23	24
흑미밥 조랭이떡국1.5.6.16 오리구물럭5.6.13 오이고추된장무침5.6.13 배추김치9 미니붕어빵1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 758.7/24.7/91.3/3.1	찰보리밥 모듬햄찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 순살찜닭2.5.6.13.15 진미채무말랭이무침5.6.13.17 열무김치9 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/35.2/165.8/3.6	오므라이스1.5.6.12.13.16 미소된장국5.6 떠먹는김치피자2.5.6.9.10.12.13.16 모듬겉절이5.6.13 유기농포도주스13 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/22.6/265.7/3.8	울무밥 맑은순두부탕5.9 돼지고기고추장구이5.6.10.13 깻잎무쌈 콩나물김가루무침5 오이김치9 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/33.1/133.2/2.8	차수수밥 배추된장국5.6 지코바스트살양념5.6.12.13.15.18 버섯파프리카볶음 총각김치9 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/29.9/137.3/2.5
27	28	29	30	
잡곡밥5 닭곰탕15 굴소스볶음우동5.6.10.13.18 새우살계란찜1.5.6.9.13 배추김치9 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/35.2/110.0/2.9	녹차칼슘밥 고추장찌개5.6 마늘간장삼치구이1.5.6.13 숙주실파무침13 석박지9 사과 에너지/단백질/칼슘/철 537.4/26.2/134.6/2.2	치킨마요덮밥1.5.6.13.15 가쓰오우동국물1.2.5.6.9 밀떡볶이1.5.6.13 오이송송이무침13 깍두기9 요구르트2 에너지/단백질/칼슘/철 759.1/28.4/233.3/3.6	참쌀밥 애호박된장국5.6 순살죽발10 메밀막국수3.5.6.9.13 배추겉절이9 수제자몽에이드13 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/31.3/198.1/3.0	

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내산) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 꾸꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.